



Entre les diverses responsabilités de la vie professionnelle et la sphère personnelle, il est de plus en plus délicat de trouver la voie du juste équilibre. Pas toujours évident de bien concilier vie professionnelle et vie personnelle. Nous verrons comment faire au mieux pour trouver votre propre juste équilibre et en cultiver les bienfaits durablement.

La Voie du juste équilibre « Vie Pro - Vie Perso »

Objectifs

- Prendre du recul pour réfléchir à ses priorités.
- Faire des choix et assumer ses priorités.
- Auto-analyser son fonctionnement et en dégager les « limites » et les bonnes pratiques.
- Mieux s'organiser pour être plus efficace dans ses activités quotidiennes.
- Se challenger pour réussir personnellement ET professionnellement !

Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions
- Évaluation des Acquis via un Questionnaire Amont/Aval & des Tests - Quiz - Ateliers

Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent retrouver un équilibre bénéfique dans leur Vie Pro-Perso.

Aucun prérequis

Durée - Module de 2 jours en présentiel
Modalités d'accès - Inscription 20 jours avant

Avignon ▶ 29.30 Novembre 2021

Aix-en-Provence ▶ 10.11 Janvier 2022

Tarification / Net de TVA

Intra - 890€/jour | Inter - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

www.lm-formation-coaching.com

Au Programme

Comment trouver la voie du juste équilibre entre Vie Personnelle et Vie Professionnelle ?

La première bonne étape avant d'agir est de prendre un temps de « pause », pour réfléchir à ce qui est essentiel pour vous... et de voir comment prioriser au mieux ! Nous utiliserons « La Roue des Sphères de Vie » pour vous guider dans cette réflexion. Il vous sera proposé d'évaluer le temps et l'énergie consacrés à chaque sphère. Pour chaque dimension des deux sphères, vous identifierez les points d'équilibre et de déséquilibre.

Ensuite, il s'agira d'auto-analyser ce qui constitue vos points forts et aussi vos limites dans votre fonctionnement quotidien et de commencer à élaborer votre « Plan d'Actions ».

Mieux s'organiser pour être plus efficace, plus fluide, plus équilibré-e, plus serein-e

Vous voulez optimiser votre efficacité au quotidien, vous recentrer sur l'essentiel, adopter de bonnes pratiques, gagner vraiment du temps et de l'énergie ? Nous travaillerons autour de 5 axes importants afin de trouver le juste équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Les bonnes pratiques consisteront à :

- ◇ Décider de ce qui constitue votre propre équilibre.
- ◇ Optimiser votre temps et prioriser pertinemment.
- ◇ Diminuer les « pollueurs du temps ».
- ◇ Instaurer des pratiques structurées afin de gagner vraiment en efficacité, en concentration.
- ◇ Se créer des moments de liberté, d'oxygénation, de vraie « connexion à l'essentiel » et prendre soin de soi.

Élaborer mon Plan d'Actions Personnalisé

Gagnez en équilibre, en sérénité et en efficacité !